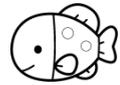


# 山陰浜田港お魚料理教

レンコ鯛とイカを使ったメニュー

浜田総合福祉センター

R3年9月16日(木)



## ★レンコ鯛とイカのシーフードカレー

### 作り方

#### 材料 4人分

ごはん	800g
いか	1 ぱい
オリーブ油	適量
塩こしょう	少々
レンコ鯛	1 尾
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	適量
玉ねぎ	2 個
にんにく	20g
生姜	20g
オリーブ油・・・大	2
カレー粉	大 1
トマトジュース	40cc
★ レンコ鯛のだし汁	4C
ローリエ	1 枚
カレールウ	4 個
唐辛子	1 本
コンソメ	1 個
バター	20g
ガラムマサラ	小 2
茄子	1/2 本
かぼちゃ	100 g
パプリカ赤	1/4 個
パプリカ黄	1/4 個
オリーブ油	適量
白ワイン	少々
パセリ	少々

- ① イカは左手で胴体を持ち、右手で足を引っ張り、わたと骨を抜く。目、口を取る。吸盤を包丁の背で取る。
- ② エンペラーから皮を剥ぐ。洗って1 cm位の輪切りにする。
- ③ フライパンに油を回し入れ、軽く炒める。皿にとっておく。
- ④ レンコ鯛を3枚おろしにする。骨抜きを使って中骨のほねを抜く。塩こしょうをして小麦粉を付ける。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を回し入れ、レンコ鯛の皮から焼く。皿にとっておく。
- ⑥ 玉ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにし、油で炒める。
- ⑦ ⑧の野菜が柔らかくなったら★(カレー粉、トマトジュース、レンコ鯛のだし、ローリエ)を入れて煮る。火を止めてカレールウを入れ溶かす。
- ⑧ 唐辛子、コンソメ、バターを加えて10分位煮込む。
- ⑨ 最後に炒めたイカを入れる。ガラムマサラを加えて味を調える。
- ⑩ 野菜は食べやすい大きさに切る。フライパンにオリーブ油を回し入れ野菜のパプリカ、茄子を軽く炒めて白ワインを振りかけて鍋蓋をして蒸す。
- ⑪ かぼちゃは食べやすい大きさに切りレンジで加熱する。
- ⑫ お皿にご飯を盛り、カレーをかけてレンコ鯛のムニエル、蒸野菜、パセリをトッピングする。



レンコ鯛の頭、骨、だし昆布で出しをとり、だし汁として使う



## ★焼きレンコ鯛の大根おろし甘酢かけ



### 材料 4人分

レンコ鯛	2尾
塩	少々
大根	200g
きゅうり	1/4本
ミニトマト	4個
レタス	少々
酢	大2
砂糖	大1
薄口醤油	大1
塩	小3/2

### 作り方

- ① レンコ鯛は骨抜きで中骨をぬき、半分に切り、塩を軽く振る。
- ② ガスオーブンを200℃に温めておき、①を焼く。
- ③ 大根をおろす。軽く絞る。
- ④ きゅうりとミニトマトを5mm位のサイコロに切る。
- ⑤ 合わせ酢を作り③④を加える。
- ⑥ 焼きレンコ鯛に⑤をかける。
- ⑦ レタスは添える。

## ★カルピスゼリーのブルーベリーのせ

